

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №13 «Солнышко»

СОГЛАСОВАНО
с Педагогическим советом
от « 02» февраля 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д/с
общеразвивающего вида № 13 «Солнышко»

Н.С. Казанцева
Приказ № 17 от 02 февраля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Веселая ритмика»
(стартовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Профиль:
Возраст обучающихся – 5-7 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составитель:
Лаптева Ольга Михайловна
педагог дополнительного образования

с. Кукарино 2023г.

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- 1.1. Пояснительная записка;
- 1.2. Цель и задачи программы;
- 1.3. Содержание программы (учебный план; содержание учебного плана; календарный учебный график);
- 1.4. Планируемые результаты.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- 2.1. Условия реализации программы;
- 2.2. Формы аттестации (способы оценки эффективности, результативности программы);
- 2.3. Оценочные материалы;
- 2.4. Методические материалы (методическое обеспечение программы);
- 2.5. Список литературы.

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 13 «Солнышко»
2. Полное название программы	«Веселая ритмика»
3. Сведения об авторе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Лаптева Ольга Михайловна, воспитатель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р. 3. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. 4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ. 5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7 декабря 2018 г. 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». 4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». 5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». 6. Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 N ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»). 7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ. <p style="text-align: center;">Федеральный Закон №273 определяет перечень организаций, имеющих право реализовывать дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (ФЗ № 273 ст.23, п.3,4; ст.31; ст.77).</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная

4.4. Тип программы	Дополнительная общеразвивающая
4.5. Вид программы	Общеразвивающая
4.6. Уровень программы	стартовый
4.7. Возраст обучающихся по программе	5-7 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год
5. Заключение экспертного совета	Протокол заседания № 3 от «02» февраля 2023г.

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселая ритмика» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа представляет собой систему деятельности по обучению детей музыкально-ритмическим и танцевальным движениям с использованием игровых технологий, содержательно-тематический материал соответствует стартовому уровню сложности.

Программа реализуется в старшей разновозрастной группе МКДОУ д/с общеразвивающего вида №13 «Солнышко» в течение 1 учебного года.

Актуальность программы

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. В настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области танцев. Очень часто дети начинают заниматься танцами уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Дополнительная общеразвивающая программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, даёт возможность ввести детей 5–7-и лет в мир танцев, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами. Программа поможет дошкольникам творчески самовыражаться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселая ритмика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на 1 год обучения – от 5 до 7 лет.

- **Особенности организации образовательного процесса**

Отличительной особенностью данной программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Ритмика» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Веселая ритмика», создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры.

В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Режим занятий.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Веселая ритмика» проводятся 1 раз в неделю, с продолжительностью 25 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель:

содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, выносливость;
- развивать мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;
- развивать мышление, воображение, находчивость,
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

Формы проведения занятий

Традиционная форма: с соблюдением всех этапов занятий и элементами игры.

Нетрадиционная форма: массовые мероприятия (утренники, концерты, праздники).

1.3.Содержание программы.

Учебный план.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Веселая ритмика». Беседа “Что такое танец”.	1	1		Беседа
2.	Музыкально - ритмическая грамота. Теория: Характер музыки: весёлая,	16	4	12	Беседа

	<p>спокойная, грустная. Прослушивание музыки. Теория: Правила постановки корпуса на середине зала. Практика: положение головы корпуса, рук, ног при постановке корпуса. Практика: Упражнения для развития мышц шеи и плечевого пояса: наклоны, повороты, круговые движения головой. Теория: Темп: медленный, умеренный, быстрый. Прослушивание музыки. Теория: Пространственная ориентация Практика: Перестроения (шеренга, круг) Практика: Упражнения для развития мышц рук: сгибания, круговые движения кистями; махи, круговые движения рук, упражнения для эластичности мышц рук. Практика: Упражнения для развития поясничного пояса: наклоны, повороты, сгибания корпуса в сторону, вперед, вниз. Практика: Изучение приставного шага в сторону, вынос пятки вперед на каблук.</p>				<p>Текущий контроль по ходу работы.</p> <p>Текущий контроль по ходу работы.</p>
3.	<p>Хореографические игры. Теория: Объяснение правил игры. Практика: Игры на развитие чувства ритма – “Шёл король по лесу ...”, “Стирка” Практика: Игры на развитие слуха – “У жирафа...”, “Музыкальные прятки”. Практика: Сюжетно ролевые игры - “Зверинец”, “Море волнуется раз...”. Практика: Подвижные игры “Сова”</p>	6	2	4	Текущий контроль по ходу работы.
4.	<p>Постановочная и репетиционная работа. Теория: Разбор и работа над образом. Практика: Изучение танцевального номера. Отработка элементов композиции. Репетиция в костюмах, с реквизитом.</p>	8	2	6	Текущий контроль по ходу работы.
5.	<p>Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей (концерт) “Чему мы научились”.</p>	1	-	1	Показ
	Итого	32	9	23	

**Содержание учебного плана дополнительной
общеразвивающей программы «Веселая ритмика».**

№	Содержание разделов и тем	Теория	Практика
1.	Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Веселая ритмика» Беседа «Что такое танец»	Знакомство учащихся с программой, объяснение, что такое танец	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку» Игротанец «Кузнечик»
2.	Инструктажи по технике безопасности и правилам поведения	Знакомство с правилами по технике безопасности во время проведения занятий, правил поведения на занятиях	Партерное разучивание и исполнение поклона, также правильное исполнение хлопков, притопов на данный ритм. Исполнение различных танцевальных оттенков настроения (веселое – грустное, шаловливое – спокойное, радостное, торжественное). Игропластика «Змея», «Ежик» Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто я?»
3.	Диагностика учащихся. Практический показ материала	Проведение диагностики перед началом курса занятий. Беседа, диагностические танцевальные и игровые упражнения (см. приложение 1)	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Хлопки в такт музыки (горошинки) Плавные движения руками Танцевальный шаг на носках Музыкально подвижная игра «У медведя во бору» Игропластика «Морская»

			звезда», «Краб», «Дельфин» Заключительная часть: Упражнения на расслабление
4.	Общие понятия и термины по программе ритмики	Знакомство с понятиями и терминами программы	Игротанец «Кузнечик» Упражнение на расслабление мышц «Вороны»
5.	Игротанец «Если весело живется»	Объяснение выполнения движений, работа со схемами их выполнения - Стойка – руки на пояс, пятки вместе, носки врозь и расслабление. - Хлопки в такт музыки. Заключительная часть: Упражнения на расслабление.	Основной ритм, счет Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Разучивание -Стойка – руки на пояс, пятки вместе, носки врозь и расслабление. Хлопки в такт музыки. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод» Разучивание движений игротанца. Заключительная часть: Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.
6.	Игротанец «Веселые ножки»	Объяснение выполнения упражнений- Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю, Приседания Поднятие на носки	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю, Приседания Поднятие на носки Разучивание комплекса «Веселые ножки» Музыкально подвижная игра «Найди свое место» Заключительная часть:

			Дыхательная гимнастика Творческая игра «Море волнуется»
7.	Ритмика «Наши ножки хороши»	Объяснение и показ - Выполнение комбинации: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Выполнение комбинации: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод» Приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону Игротанец «Если весело живется...» Игропластика: «Медведь», «Цапля», «Кошечка» Заключительная часть: Релаксация
8.	Ритмическая гимнастика «Веселые ножки»	Работа ног (приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону)	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Работа ног, коленей (приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону, ходьба на носках, приседания. игра «У медведя во бору» Креативная гимнастика на укрепление мышц живота и спины: «Орешек», «Кобра»,

			«Велосипед» Заключительная часть: Упражнения на расслабление Музыкально подвижная
9.	Игротанец «Если весело живется» (танцевальный шаг на носках)	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Хлопки на каждый счет Работа со схемами - выполнение комбинации: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Объяснение- танцевальный шаг на носках	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Хлопки на каждый счет Выполнение комбинации: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Игротанец «Если весело живется» (танцевальный шаг на носках) Музыкально подвижная игра «Нитка-иголка» Заключительная часть: Дыхательная гимнастика
10.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» (хлопки на каждый счет и через счет)	Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону ритмическая гимнастика «Чебурашка» (хлопки на каждый счет и через счет) Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно» Заключительная часть:

			Релаксация Танцевально-
11.	Ритмика «Наши ножки хороши»	Пояснение - Комбинация танцевальных шагов на носках Работа коленей (сочетание приставных и скрестных шагов в сторону)	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Работа коленей (сочетание приставных и скрестных шагов в сторону) Комбинация танцевальных шагов на носках Заключительная часть: Упражнения на расслабление
12.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» (удары ногой на счет и через счет)	Объяснение: -Удары ногой на каждый счёт и через счёт -Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» Упражнение для развития гибкости «Я – маг волшебник» Заключительная часть: Дыхательная гимнастика
13.	Текущая диагностика первого полугодия	Проведение диагностики занятий первого полугодия - см. Приложение 1	Творческая игра «Кто я?» Музыкально подвижная игра «Эхо»
14.	Ритмическая гимнастика «Плавные ручки»	Положение корпуса головы и рук На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза Танцевальные позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Положение корпуса головы и рук На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза Танцевальные позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3 Игротанец «Полька-хлопушка» Танцевально-ритмическая гимнастика: Упражнение с платочком (плавные

			ручки) Заключительная часть: Релаксация
15.	Игротанец «Полька-хлопушка» (хлопки на счет)	Объяснение и показ- На 1 – притоп, 2,3,4 – пауза Русский хороводный шаг	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: На 1 – притоп, 2,3,4 – пауза Русский хороводный шаг Игротанец «Полька- хлопушка» (хлопки на счет) Заключительная часть: Упражнения на расслабление
16.	Ритмика «Пластика тела»	Работа корпусом (упражнение с обручем)-объяснение и работа со схемами выполнения упражнений, показ видеофрагментов выполнения упражнений.	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Работа корпусом (упражнения с обручем) Упражнения с обручем («Неприятность эту мы переживём» Игропластика: «Лодочка», «Замок» Комбинация танцевальных шагов на носках Заключительная часть: Дыхательная гимнастика
17.	Игротанец «Старый жук» (разучивание движений)	Объяснение – Комбинация из пройденных элементов: 1-2 приседание, 3-4 исходное	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Комбинация из пройденных элементов: 1-2 приседание,

		положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1 поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.	3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1 поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит. РелаксацияПолька «Старый жук» Переменный шаг Игропластика «Веточка», «Книжка» Заключительная часть: Релаксация. Упражнения на дыхание.
18.	Танцевально- ритмическая гимнастика «Ванька- встанька» (основной ритм, счет, музыкальный размер)	Основной ритм, счет, музыкальный размер На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Основной ритм, счет, музыкальный размер На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 – пауза расслабление Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька- встанька» Игропластика «Веточка», «Книжка» Заключительная часть: Упражнения на расслабление
19.	Ритмика «Наши ножки хороши»	Посторение: - Комбинация из пройденных	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть:

		<p>элементов: 1-2 приседание,, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.</p>	<p>Комбинация из пройденных элементов: 1-2 приседание,, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит. Полька «Старый жук» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-встанька» Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p>
20.	<p>Игротанец «Большая прогулка» (положение корпуса и головы, движения рук)</p>	<p>Работа ног и коленей (шаг с притопом с переменной ног)</p>	<p>Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Работа ног и коленей (шаг с притопом с переменной ног) Игротанец «Большая прогулка» Музыкально подвижная игра «Космонавты» Игропластика «Ящерица», «Кораблик» Заключительная часть: Релаксация</p>
21.	<p>Ритмическая гимнастика «Веселые ножки»</p>	<p>Работа ног (шаг с притопом с переменной ног) Тройной шаг с притопом –техника выполнения движений, работа со</p>	<p>Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Работа ног (шаг с притопом с переменной ног) Тройной шаг с притопом</p>

		схемами	Игротанец «Большая прогулка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона» Игропластика «Рыбка» Заключительная часть: Упражнения на расслабление
22.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Разноцветная игра» (шаги по кругу, руки вверх, вниз)	Объяснение техники выполнения движений.	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Руки в сцеплении на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх 3-4 вниз -2р. Танцевально-ритмическая гимнастика «Разноцветная игра» Музыкально подвижная игра «Поезд» Игропластика «Качели» Заключительная часть: Дыхательная гимнастика
23.	«Ковырялочка» (притопы ногой, тянуть носок, ставить ногу на пятку)	притопы ногой, тянуть носок, ставить ногу на пятку Танцевальные шаги «Ковырялочка» - техника выполнения движений.	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: притопы ногой, тянуть носок, ставить ногу на пятку Танцевальные шаги «Ковырялочка» Игропластика «Кузнечик», «Черепашка» Заключительная часть: Релаксация
24.	Закрепление основных движений	Напоминание движений танца и игр.	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Игротанец «Большая прогулка»

			<p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Разноцветная игра» Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на расслабление</p>
25.	Ритмическая гимнастика «Плавные ручки»	<p>Объяснение педагогом техники выполнения движений</p> <p>- Танцевально-ритмическая гимнастика «Разноцветная игра»</p> <p>- Танцевальные шаги «Топотушки»</p>	<p>Вводная часть: Ритмическая разминка.</p> <p>Основная часть: Работа рук (руки вперед, руки вниз на счет поочередно) 1-4 первая шеренга руки вперед 5-8 вторая шеренга руки вперед 1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Разноцветная игра» Танцевальные шаги «Топотушки» Игропластика «Ежик», «Слон»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательная гимнастика</p>
26.	Игротанец «Чунга-чанга» (бег по кругу и остановка на счет)	<p>Просмотр видеофрагментов танца. Объяснение педагога.</p>	<p>Вводная часть: Ритмическая разминка.</p> <p>Основная часть: бег по кругу и остановка на счет Игр танец «Чунга-Чанга»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» Танцевальные шаги «Ковырялочка»</p>

			Заключительная часть: Релаксация
27.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Кот Леопольд» (полуприседы и подъемы на носки)	Просмотр видеоролика с записью движений танца	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: полуприседы и подъемы на носки Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам) Танцевально-ритмическая гимнастика «Кот Леопольд» Игропластика «Птица» Заключительная часть: Упражнения на расслабление
28.	Повторение игротанца «Чунга-чанга»	Боковой шаг «Крестик» Объяснение и работа со схемами.	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам) Повторение игротанца «Чунга-чанга» Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» Боковой шаг «Крестик» Заключительная часть: Дыхательная гимнастика
29.	Игротанец «Мячик» (ходьба по кругу, перевод руг из одной позиции в другую)	Пояснения педагога затрудняющимся детям для правильного выполнения упражнений и движений танца.	Вводная часть: Ритмическая разминка. Основная часть: ходьба по кругу, перевод руг из одной позиции в другую Ходьба по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт, поднимая

			<p>вперёд колено (через кочки)</p> <p>Игротанец «Мячик»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Кот Леопольд»</p> <p>Игропластика «Веточка»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Релаксация</p>
30.	Закрепление изученного материала по программе	Пояснения педагога затрудняющимся детям для правильного выполнения упражнений и движений танца.	<p>Вводная часть:</p> <p>Ритмическая разминка.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Перевод рук из одной позиции. в другую, полуприседы и подъёмы на носки.</p> <p>Галоп вперёд и в сторону</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Красная шапочка»</p> <p>Музыкально подвижная игра «Нитка-иголка»</p> <p>Игропластика «Улитка»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Упражнения на расслабление</p>
31.	Закрепление изученного материала по программе	Пояснения педагога затрудняющимся детям для правильного выполнения упражнений и движений танца.	<p>Вводная часть:</p> <p>Ритмическая разминка.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Ходьба по кругу с подниманием рук вперёд в разном темпе:</p> <p>1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, 1-2 вперёд, 3-4 – вниз)</p> <p>Повторение игротанцев: «Большая прогулка», «Чунга-чанга», «Мячик»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Дыхательная Гимнастика</p>

32.	Текущая диагностика второго полугодия	Проведение диагностики занятий второго полугодия	Концерт для родителей.
-----	---------------------------------------	--	------------------------

Танцевально-ритмическая гимнастика:

- **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Задачи: развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

Виды упражнений:

хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
 акцентированная ходьба;
 движения руками в различном темпе;
 хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт;
 сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт;
 выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе;
 поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2счёта, на каждый счёт;
 поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

- **Игрогимнастика.**

Задача: способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Строевые упражнения.

Задачи: учить детей ориентироваться в пространстве, осваивать различные виды движений, обеспечивающих эффективное формирование двигательно-координационных умений и навыков, развивать у детей способность к реакции и согласованности движений.

Виды упражнений:

построение в шеренгу и в колонну по команде;
 повороты прыжком;
 построение из одной шеренги в две;
 ходьба и бег «змейкой»;
 ходьба и бег враспынную;
 перестроение в три или четыре колонны по ориентирам;

ходьба и бег в колонне по диагонали зала;
ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя;
ходьба с перестроением парами;

Акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.

Задачи: развивать у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формировать правильную осанку.

Виды упражнений:

группировки сидя, лёжа на спине;
перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»);
равновесие на носках («балерина»);
равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);
равновесие в упоре сидя («самолёт»);
на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»).

• **Игротанец.**

Задачи: способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся.

В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

Танцевальные шаги.

Задачи: содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Виды упражнений:

шаг с носка, на носках;
приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком;
шаг с подскоком;
скрестный шаг;
русский хороводный;
галоп прямой и боковой;
шаг с притопом;
русский шаг-«припадание»;
«гармошка»;
«ковырялочка»;
комбинации из танцевальных шагов.

2. Нетрадиционные виды упражнений:

- **Игропластика.**

Задачи: развитие мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

- **Пальчиковая гимнастика.**

Задачи: развитие ручной умелости, мелкой моторики, обогащение внутреннего мира ребёнка, оказание положительного воздействия на улучшение памяти, мышления, развитие фантазии.

- **Игровой самомассаж.**

Задачи: закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Варианты упражнений:

«Носом - вдох, а выдох – ртом»;

«Вороны»;

«У меня спина прямая»;

«Разотру ладошки сильно»;

«Руки к солнцу поднимаю»;

«Я лежу на воде, как медуза на спине»;

«Подуем на плечо, подуем на другое»;

«Руки кверху поднимаем»;

«Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»;

«Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать».

«Ветер дует нам в лицо»;

«Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»;

«Ручки разотру, тепло сохранию».

- **Музыкально – подвижные игры.**

Задачи: содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, используя приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Варианты игр:

«Найди своё место»;

«Мы – весёлые ребята»;

«Совушка»;
 «Цапля и лягушки»;
 «У медведя во бору»;
 «Море волнуется»;
 «Ровным кругом»;
 «Два мороза»;
 «Музыкальные стулья»;
 «Музыкальные змейки»;
 «Волк во рву»;
 «Горелки»;
 «Мы пойдём сначала вправо»;
 «Мяч по кругу»;
 «Давайте все делать как я»;

- **Креативная гимнастика.**
- **Музыкально-творческие игры.**
- **Специальные задания.**

Задачи: способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

Календарный учебный график.

Месяц	Число	Время проведения.	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Октябрь	6.10	16.00	Учебное занятие	1	Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Веселая ритмика» Беседа «Что такое танец»	группа	Беседа
	13.10.	16.00	Учебное занятие	1	Инструктажи по технике безопасности и правилам поведения	группа	Беседа
	20.10	16.00	игровое занятие	1	Диагностика учащихся. Практический показ материала	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов,

							опрос
	27.10	16.00	Учебное занятие	1	Общие понятия и термины по программе ритмики	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
Ноябрь	2.11	16.00	игровое занятие	1	Игротанец «Если весело живется» Основной ритм, счет	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	9.11	16.00	Учебное занятие	1	Работа ног, коленей (ходьба на носках, приседания)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	16.11	16.00	Учебное занятие	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод» (акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	23.11	16.00	игровое занятие	1	Работа ног (приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	30.11	16.00	игровое занятие	1	Игротанец «Если весело живется» (танцевальный шаг на носках)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
Декабрь	8.12	16.00	Учебное занятие	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» (хлопки на каждый счет и через счет)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	15.12	16.00	игровое занятие	1	Работа коленей (сочетание приставных и скрестных шагов в сторону)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	22.12	16.00	Учебное занятие	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений

					(удары ногой на счет и через счет)		и элементов
	29.12	16.00	Выступление для родителей	1	Текущая диагностика первого полугодия	группа	Наблюдение
Январь	12.01	16.00	Учебное занятие	1	Положение корпуса головы и рук	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	19.01	16.00	игра-соревнование	1	Игротанец «Полька-хлопушка» (хлопки на счет)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	26.01	16.00	Учебное занятие	1	Работа корпусом (упражнение с обручем)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
Февраль	2.02	16.00	Учебное занятие	1	Игротанец «Старый жук» (разучивание движений)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	9.02	16.00	Учебное занятие	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-встанька» (основной ритм, счет, музыкальный размер)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	16.02	16.00	игровое занятие	1	Работа ног и коленей (шаг с притопом с переменной ног)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
Март	2.03	16.00	игровое занятие	1	Игротанец «Большая прогулка» (положение корпуса и головы, движения рук)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	9.03	16.00	Учебное занятие	1	Работа ног (шаг с притопом с переменной ног)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов

	16.03	16.00	Игра-соревнование	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «Разноцветная игра» (шаги по кругу, руки вверх, вниз)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	23.03	16.00	Учебное занятие	1	«Ковырялочка» (притопы ногой, тянуть носок, ставить ногу на пятку)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	30.03	16.00	Учебное занятие	1	Закрепление основных движений	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
Апрель	6.04	16.00	Учебное занятие	1	Работа рук (руки вперед, руки вниз на счет поочередно)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	13.04	16.00	игровое занятие	1	Игротанец «Чунга-чанга» (бег по кругу и остановка на счет)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	20.04	16.00	Учебное занятие	1	Танцевально-ритмическая гимнастика «Кот Леопольд» (полуприседы и подъемы на носки)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	27.04	16.00	Учебное занятие	1	Повторение игротанца «Чунга-чанга»	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
Май	4.05	16.00	игровое занятие	1	Игротанец «Мячик» (ходьба по кругу, перевод руг из одной позиции в другую)	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	11.05	16.00	Учебное занятие	1	Закрепление изученного материала по программе	группа	Наблюдение, Практическое исполнение упражнений и элементов
	18.05	16.00	Учебное занятие	1	Закрепление изученного	группа	Наблюдение, Практическое

					материала по программе		исполнение упражнений и элементов
	25.05	16.00	Концерт для родителей	1	Текущая диагностика второго полугодия	группа	Наблюдение
	Количество учебных недель			32			
	Количество учебных дней			32			

1.4 Планируемые результаты:

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы кружка после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты:

- естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем;
- создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения;
- укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

дети должны знать :

- правила поведения на занятиях
- традиции начала и окончания занятий

дети должны уметь:

- правильно держать руки на поясе
- правильно выполнять музыкально-ритмические упражнения
- ориентироваться в пространстве (круг, шеренга)
- делать приставной шаг.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

Наличие специального зала, качественное освещение. Музыкальная аппаратура (колонка), музыкальный материал.

Специальная форма и обувь для занятий.

Костюмы для концертных номеров.

2.2. Формы аттестации (способы оценки эффективности, результативности программы).

Процесс обучения ритмики сопровождается стимулирующей диагностикой. Основным предметом оценки уровня и оценки ребят проходит в процессе занятий педагогами и самими детьми.

Программа предусматривает создание педагогических условий для формирования и развития самоконтроля и самооценки учащимися процесса и результатов освоения программы.

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля: входящий, текущий и промежуточный.

Входящий контроль проходит в форме собеседования, практического показа учебного материала.

Текущий контроль осуществляется в следующих формах: подведение итогов каждого занятия, оценка деятельности учащихся педагогом посредством наблюдения; проведение занятия в форме просмотра работы всей группы с оценкой выразительности, музыкальности и артистизма исполнения, опрос по владению терминологией изученных движений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация – для последнего года обучения) проходит в следующих формах: отчетные концерты и открытые занятия для родителей, участие в праздничных мероприятиях.

Формы фиксации образовательных результатов: журнал учета работы кружка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: Проверка качества усвоения знаний и навыков осуществляется с помощью концертов, открытых занятий, праздников.

2.3 Оценочные материалы.

Для оценивания результатов текущей и промежуточной диагностики используется уровневая система: низкий, средний и высокий уровень.

Диагностические материалы и критерии оценки представлены в Приложении 1.

Контроль знаний, умений и навыков учащихся проводится в форме педагогического анализа по результатам просмотра вариаций, что обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

При оценивании учитывается:

- формирование устойчивого интереса к занятиям по ритмике;
- овладение теоретическим и практическим материалом, музыкальностью, пластичностью, хорошим чувством ритма и др.

Система диагностики по Программе

год обучения	вид контроля	дата	форма диагностики
1 год	входящий	сентябрь	собеседование, практический показ предложенных упражнений
	промежуточный	декабрь	открытое занятие, отчетный концерт, наблюдение
	итоговый	май	открытые занятия, беседы, опрос, тестирование, концерты

2.4. Методические материалы (методическое обеспечение программы).

Методическое обеспечение программы

Словесный метод – инструктаж, объяснение, рассказ

Наглядный метод – демонстрация

Практический метод – практические занятия упражнения

Материально-техническое обеспечение занятий

Важным условием выполнения данной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийное оборудование:

- проектор с экраном

- ноутбук;

- музыкальный центр,

2. Оборудование по количеству детей:

- платочки,

- султанчики,

- снежинки, листочки, разноцветные ленты на палочках,

- обручи, мячи.

- кубики,

- погремушки,

- флажки,

- искусственные цветы.

3. Дидактические материалы:

- плакаты, картинки со схемами выполнения упражнений;

- специальная и методическая литература;

- конспекты занятий;

- видеоряд (видеозапись исполнения танцев, музыкально-ритмических упражнений).

Методы диагностики личностного развития детей

- наблюдение
- беседа
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов

Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме.

В процессе реализации программы сложилась методическая система обучения, тренировок. Специальная физическая подготовка является обязательной на протяжении всего срока освоения программы.

Формы организации образовательного процесса: организация процесса образования строится с использованием группового обучения.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, игра, праздник, концерт, конкурс.

Алгоритм учебного занятия

Основной организационной формой образовательной деятельности является учебное занятие. Стандартное занятие, как правило, состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части решаются следующие задачи:

- организация детей;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;
- подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основная часть направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер. Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы хореографии;
- упражнения и положения на сохранение равновесия;
- повороты;
- упражнения на растягивание и т.д.

Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия. Рефлексия.

При реализации программы применяются следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. по способу организации занятий:
 - словесные – устное объяснение элементов, беседа, диалог, опрос;
 - наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций;
 - практические – выполнение упражнений.
2. по уровню деятельности детей:
 - объяснительно – иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
 - репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.
3. по форме организации деятельности:

– коллективные, коллективно – групповые, групповые, в парах.

При реализации программы параллельно с обучением идет процесс развития и воспитания детей. Большим воспитательным потенциалом обладают проводимые традиционные мероприятия: «День открытых дверей»,

«Новый год у ворот», награждение «День именинника», «Славно потрудились - славно отдохнем!» – итоговое родительское собрание, подготовка и проведение отчетных концертов.

Наряду с решением образовательных задач, уделяется внимание формированию навыков здорового образа жизни, личных санитарно- гигиенических навыков.

2.5 Список литературы.

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
4. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
5. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
7. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
8. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
- 10.Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
- 11.Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
- 12.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
- 13.Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
- 14.Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Беседа с детьми проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

Любишь ли ты слушать музыку?

Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?

Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)

Какая самая любимая твоя песня? Танец?

Поете ли вы вместе с мамой, папой?

Танцуете ли вы с мамой, папой?

Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?

Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

Анкетирование родителей проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

Вопросы:

Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?

Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?

Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?

Понимает ли он содержание песен?

Передает ли в движении характер музыки, ритм?

Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?

В чем это выражается?

Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?

Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки?

Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

«2» - Средний уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Диагностика специальных двигательных умений ребенка в контексте музыкально-ритмической деятельности осуществляется в соответствии с уровнями.

Диагностические игровые и ритмические упражнения

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1. Выполнение элементов танца:

выполнить движения небольшой группой (поскоки, шаг с притопом, кружение парами).

2. Создание музыкально-игрового образа:

Старшая группа – передать в движении образ кошки (“вся мохнатенька”).

Подготовительная группа – исполнить музыкально-игровой образ в развитии. Игра “Кот и мыши” (действовать выразительно и согласованно с музыкой).

Выявление уровня ритмического слуха:

Старшая группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести хлопками (четырёхтактное построение).

Подготовительная группа – послушать мелодию (четырёхтактное построение) и отхлопать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей.

Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми старшей и подготовительной группы музыкальных образов в движении

Вариант 1. Несюжетные этюды

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

Вариант 2. Сюжетные этюды

Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие эмоционально передать игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать — красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову — собой любят. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть — прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть — веселый перепляс и 3 часть — ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

- интерес ребенка к заданию;
- готовность свободно включиться в танцевальную импровизацию;
- понимание и переживание музыкального образа в исполняемом этюде, адекватность его передачи в движении;
- владение танцевальными умениями;
- нестереотипность танцевальной импровизации.

Уровни развития танцевально-ритмических навыков.

«1» - Низкий уровень. Не умеют технически точно, легко и выразительно выполнить гимнастические и имитационные движения.

«2» - Средний уровень. Движения выполняются довольно точно и выразительно, но нет творческой активности в создании музыкально-двигательных образов.

«3» - Высокий уровень. Прочно владеют всеми техническими навыками и приемами. Проявляют творческое отношение к исполнению танцев, хороводов, игр и упражнений.

Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями

«1» - Низкий уровень – смену движений производит с запаздыванием, движения не

«2» - Средний уровень – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Высокий уровень – ребенок самостоятельно, четко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

Уровень ритмического слуха

«1» - Низкий уровень – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

«2» - Средний уровень – допускает 2-3 ошибки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

Уровень качества танцевально-ритмических движений, координированности

«1» - Низкий уровень – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

«2» - Средний уровень – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

Уровень артистичности и творчества в танце

«1» - Низкий уровень – не справляется с заданием.

«2» - Средний уровень – использует стандартные ритмические рисунки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

Уровень артистичности и творчества в танце

«1» - Низкий уровень – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

«2» - Средний уровень - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

«3» - Высокий уровень – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности

Группа _____

Фамилия Имя ребенка	Степень заинтересованности ребенка в танцевально- ритмической деятельности		Уровень ритмического слуха		Уровень артистичности и творчества в танце		Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями		Уровень развития танцевально- ритмических навыков	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Описание движений танцев.

«ЧУНГА-ЧАНГА»

муз. В Шаинского.

В танце участвует четное количество детей.

И.п. Дети стоят друг за другом, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. На вступление делают движение головой вправо, влево, руками делают круговые движения.

Куплет. Дети бегут по кругу по кругу подскоками, руками выполняют круговые движения. На начало припева останавливаются и поворачиваются лицом в круг.

Припев. Руки выставлены в разные стороны, согнуты в локтях на 90 градусов, на раз, дети подпрыгивают и наклоняются вниз, на два исходное положение, на три и четыре кружатся вокруг себя: ладошками «рисуют» круги. Движение повторяется четыре раза.

Куплет. Дети движутся по кругу подскоками, руками выполняют круговые движения, перестраиваются в две линии, останавливаются.

Припев: Одна рука согнута в локте на 90 градусов, другая на поясе. Нога выставлена в сторону. На раз рука немножко наклоняется вниз, нога топает, на два, это же движение делается другой ногой и рукой, на три и четыре дети ногами «растирают песок», ладошками «рисуют» круги. Движение исполняется четыре раза.

Проигрыш: Дети разбегаются в рассыпную, садятся на пол. Ноги раздвинуты в стороны. Руки выкидывают в правую сторону, потом в вверх, в левую сторону. Движение исполняется несколько раз.

Потом дети подпрыгивают на месте, руки выкидывают вверх.

На окончание музыки останавливаются, руки заводят назад, туловище прогибают вперед.

«Ванька – Встанька»

И.П. – сед в группировке – пережат назад и обратно сед в группировку (3 – 4 раза) – пережатом назад лечь на спину, ноги вперед (в потолок) – разведение ног врозь (3 – 4 раза), руки на внутренней стороне бёдер – пережатом назад сед в группировку – сед ноги врозь, руки в стороны – наклон вперед, руки вверх (на полу) – держать (3 – 4 сек) – выпрямиться, сед «по – турецки» - встать через упор присев с опорой руками справа (слева).

Игротанец «Большая прогулка»

Количество детей: не меньше 8 человек .

Игроки становятся парами по кругу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку: дети, держа друг друга за руки, идут по кругу 6 шагов, на «7-8» поворачиваются друг к другу, затем на 4 счёта расходятся, хлопают 3 раза, топают 3 раза и сходятся, смещаясь влево – к партнёру - соседу. Затем движения выполняются в музыку.

Занятие по игротанцу «Часики» (из мультсериала «Фиксики»)

Цель: Обучать простым движениям в детском танце.

Задачи:

- развивать чувство ритма,
- учить двигаться в соответствии с размером музыки,

- способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении.
 - Научить правильному исполнению движений (ходьба, бег, хлопки).
1. Поклон.
 2. Вступление – Дети стоят в шахматном порядке.

<p>Тики-тики-тики-тики так-так-так, Тики-тики-тики-тики так-так-так – Часики идут, часики идут, Часики минуты берегут. Тики-тики-тики-тики так-так-так,</p> <p>Тики-тики-тики-тики так-так-так – Часики идут, часики идут, Часики лениться не дадут. Тики-так, тики-так – Нам без часиков никак.</p>	<p>Сгибают руки с указательным пальцем. Наклоняют руки вправо – влево 4 раза Хлопки перед собой 3 раза. Сгибаем руки с указательным пальцем. Наклоняем руки в право – влево 4 раза Хлопки перед собой 3 раза. Ходьба на месте умеренным шагом. Шаги ускоряются. Сгибают руки с указательным пальцем. Наклоняют руки вправо – влево 4 раза Хлопки перед собой 3 раза. Сгибают руки с указательным пальцем. Наклоняют руки вправо – влево 4 раза Хлопки перед собой 3 раза. Ходьба на месте умеренным шагом. Бег на месте мелкими шагами. Хлопки перед собой 4 раза Разводят руки, поднимая плечи,</p>
<p>Тики-тики-тики-тики так-так-так, Тики-тики-тики-тики так-так-так – Часики идут, часики идут, Часики минуты берегут. Тики-тики-тики-тики так-так-так, Тики-тики-тики-тики так-так-так – Часики идут, часики идут, Часики последнего не ждут. Тики-так, тики-так – Нам без часиков никак.</p>	<p>Сгибают руки с указательным пальцем. Наклоняют руки вправо – влево 4 раза Хлопки перед собой 3 раза. Сгибают руки с указательным пальцем. Наклоняют руки вправо – влево 4 раза Хлопки перед собой 3 раза. Ходьба на месте умеренным шагом. Бег на месте мелкими шагами. Сгибают руки с указательным пальцем. Наклоняют руки вправо – влево 4 раза Хлопки перед собой 3 раза. Сгибают руки с указательным пальцем. Наклоняют руки вправо – влево 4 раза Хлопки перед собой 3 раза. Ходьба на месте умеренным шагом. Бег на месте мелкими шагами. Хлопки перед собой 4 раза Разводят руки, поднимая плечи,</p>
<p>Проигрыш</p>	<p>Дети танцуют как хотят.</p>
<p>Тики-так, тики-так – Нам без часиков никак.</p>	<p>Хлопки перед собой 4 раза Разводят руки, поднимая плечи,</p>
<p>Тики-тики-тики-тики так-так-так, Тики-тики-тики-тики так-так-так – Часики и там, часики и тут, Часики идут, идут, идут. Часики идут, идут, идут. Часики идут, идут, идут.</p>	<p>Сгибают руки с указательным пальцем. Наклоняют руки вправо – влево 4 раза Хлопки перед собой 3 раза. Сгибают руки с указательным пальцем. Наклоняют руки вправо – влево 4 раза Хлопки перед собой 3 раза. Поворот туловищем вправо и руками показывают вправо. Поворот туловища прямо и показывают руками</p>

Часики идут, идут, идут

вперед.

Бег на месте мелкими шагами.(Всё больше ускоряясь.)

Парный танец

Муз. А.Спадавеккиа «Добрый жук». Движения Т.Ягодиной.

Цель: обогащение двигательного опыта детей с помощью парного танца.

Задачи:

- закреплять умение детей ритмично двигаться и менять движения со сменой музыкальных фраз;
- совершенствовать навык выполнения «поскоков» в кружении и «бокового галопа» в парах;
- развивать умение быстро и четко переходить от одного движения к другому, согласовывая движения с партнером;
- развивать физические качества: ловкость, выносливость, формировать красивую осанку.

ХОД ТАНЦА.

III. Дети стоят боком по линии танца, взявшись за руки «лодочкой»

1 фигура

1- 2 такт - выполняют 2 приставных шага с «пружинкой» по линии танца;

3 - 4 такт - 4 «пружинки», руками «паровозик» - 4 раза;

5 - 8 такт - движения повторяются влево.

9 – 12 такт – двигаются парами боковым галопом по линии танца – на 8 счетов,

13- 16 такт – девочка кружится под левой рукой мальчика поскоками. Мальчик в это время качает головой вправо-влево «любуется девочкой»

2 фигура.

1-8 такт - повтор движений 1 фигуры;

9 – 12 такт - двигаются парами боковым галопом по линии танца – на 8 счетов,

13 -16 такт – мальчик встает на правое колено, поднимает правую руку, держась за левую руку девочки, девочка двигается поскоками вокруг мальчика 2 раза.

3 фигура.

1-8 такт - повтор движений 1 фигуры;

9 – 12 такт - двигаются парами боковым галопом по линии танца – на 8 счетов,

13 -16 такт - мальчики – «мячики» - прыгают в положении «присядка» 8 раз, девочки скачут вокруг них поскоками и левой рукой как бы «играют мячиком», двигая рукой вниз - вверх .

4 фигура.

1-4 такт - играют в ладушки,

5-8 такт – кружатся парами на поскоках.

Танец «Полька»

1й рисунок

Дети двигаются по кругу подскоками. Затем останавливаются и поворачиваются, лицом друг к другу.

2й рисунок 3 и 4 раза хлопают в ладоши и тройным притопом поворачиваются спиной друг к другу.

3й рисунок

Выполняют четыре пружинки и качают головой.

4й рисунок

3 раза хлопают в ладоши и тройным притопом поворачиваются лицом друг к другу.

5й рисунок

Грозят друг другу пальцем, одновременно выполняя пружинку в ногах.

6й рисунок

Кружатся, взявшись за руки «лодочкой»

Движения повторяются с первого рисунка.

Упражнения для релаксации.

Релаксация

Цель: Сохранение физического и психологического здоровья дошкольников.

Задачи:

- Обучение воспитателей приемам саморасслабления.
- Психомышечная тренировка.
- Тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции.
 - Развитие воображения, образного мышления.
 - Снятие психоэмоционального напряжения.
 - Успокоение и организация возбужденных детей.
 - Создание позитивного фона настроения.

Любимое место.

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, дышите спокойно и ровно, постарайтесь отключиться от внешнего мира. Представьте, место, где вы чувствовали себя спокойно и комфортно (полянка в летнем лесу, пляж, любимая комната). Постарайтесь увидеть его в деталях. Постепенно попробуйте сделать картинку ярче, ближе, больше и наблюдайте за изменениями в своих ощущениях, стараясь добиться максимального расслабления и внутреннего комфорта. Запомните этот образ. С каждым разом вам будет все легче его вызывать, таким образом, вы сможете быстро входить в состояние релаксации.

Встреча с солнцем.

Представьте, что вы находитесь на берегу океана. Совсем недавно здесь бушевал шторм, но теперь ветер стих, океан успокоился, и только легкая зыбь на его поверхности напоминает о происшедшем. С каждым мгновением водная гладь становится все спокойнее. Облака растворяются, и проявляется чистое и спокойное синее небо. Вы видите, как из-за горизонта выглядывает край оранжевого шара - это солнце. Затем этот шар поднимается все выше и выше. Он озаряет своими лучами всю природу, всех живых существ - людей, животных, растения. Даже самые маленькие существа, невидимые нашему глазу, озарены солнечным светом. Солнце освещает миллионы людей, и каждому посылает свой луч. Вы чувствуете, как солнечные лучи проникают прямо в вашу грудь, в ваше сердце - центр вашего живого «Я». Солнце светит ярче, и вы буквально купаетесь в его золотом сиянии. Зрительно представьте себе, как его сила пронизывает и наполняет каждую клетку вашего организма, обновляя и укрепляя его и даря вам здоровье и спокойствие. Представьте себе, что вы будете полностью насыщены золотой солнечной энергией. Солнце поднимается все выше в небе. Представьте себе, как с величием и силой расходятся его лучи, чтобы одарить своим светом и теплом все

человечество, все живое, и вас в том числе. Когда солнечный свет станет очень ярким, защитите ваши глаза, слегка зажмурив их. Представьте, как люди буквально купаются в солнечном свете, наполняясь гармонией и счастьем.

Упражнение «Птица, расправляющая крылья»

Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются, становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5–7 раз.

Упражнение «Раздувающийся шар»

Представьте, что у вас туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рвется ввысь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.

Янтарный замок.

Сегодня мы увидим янтарный замок. С этой мыслью мы спешим к синему морю. Уже издалека видим золотую рыбку. Она, выпрыгивая из воды, светится на солнышке. Золотая рыбка предлагает нам опуститься на морское дно. Именно этого мы больше всего хотели сегодня. Мы делаем глубокий вдох- медленно выдыхаем. Вдох - выдох, вдох-выдох. Несколько мгновений- мы уже в морском царстве, и не где-нибудь, а на морском дне. Нам интересно все, что окружает нас. Под нами белый-белый песок. Он, скорее всего, похож на мел. Рыбка объясняет нам, что песок становится белым в честь самых почтенных гостей, и понимаем, что она имеет в виду нас, и расплываемся в улыбке. Улыбка не только на наших губах, но и все внутри нас улыбается. Наше тело расслабляется, а мы переполняемся необыкновенным чувством тепла и любви. Дышится легко, ровно глубоко... Нас окружают невиданные розовые и сиреневые растения: стебли и листья их настолько гибкие, что шевелятся от малейшего движения воды. Коралловые белые и бирюзовые рифы расположены слева от нас. Это своеобразные морские горы, такой причудливой конфигурации, что трудно оторвать от них глаз. Мы проплываем над ними, разглядываем их сверху. Впереди нас ярко освещенное пространство. Это и есть янтарный замок. Он светится как тысячи маленьких солнышек. А смотреть на него одно удовольствие. Это свечение обращено к нам. Тайнственные лучи нежно проникают в нас и заполняют светом. И мы становимся маленькими солнышками. Дышится легко, ровно, глубоко. Мы возвращаемся из замка и дарим тепло маленького солнышка окружающим людям, цветам...

Полет белой птицы.

Представьте, что вы лежите на теплом желтом песке, над вами спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица. Вы поднимаетесь и летите рядом с ней. Вы сами - белая

птица. Вы летите в синем небе, под вами – спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Вы подлетаете, опускаетесь на теплый желтый песок, снова превращаетесь в человека и ложитесь на спину. Вы лежите на теплом желтом песке, надо вами спокойное синее небо, вы расслаблены, отдыхаете. Ступней ваших ног коснулась приятная прохлада, она заполнила мышцы ног. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки. Вам легче дышать. Приятная прохлада заполнила шею и голову. Голова – ясная и чистая. Мышцы – легкие и бодрые. Три глубоких вдоха, вы открываете глаза и встаете. Вы отдохнули!”

Волшебный цветок добра.

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе. Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение. Я хочу, чтобы вы запомнили, то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами. Откройте глаза. Посмотрите по сторонам.... Пошлите друг другу добрые мысли....
Всего вам доброго!

Путешествие на облаке.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Наше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеет лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет нас сейчас в такое место, где мы будем счастливы. Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное (Пауза 30 секунд) Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет всех назад. На твое место в группе детского сада. Слезайте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо всех покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Сотвори в себе солнце.

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

Упражнение «Ленивая кошечка»

Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.

Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произносите звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.

Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

«Сила улыбки»

Лягте на пол и закройте глаза. Ощутите себя в океане голубого цвета, почувствуйте и поверьте, что вы – волна в этом океане, струящаяся вверх и вниз. Вы медленно поднимаетесь и спадаете как волны. А теперь ощутите, что вы растекаетесь и исчезаете. Теперь вы составляете одно целое с океаном голубого цвета, в котором нет больше волн, нет разницы между вами и океаном. А теперь прислушайтесь. Медленно вслушайтесь в самих себя. Слушайте голос океана у себя в голове, ощущайте себя одним целым с этим голосом. А сейчас звук затихает и вновь возникает волна, совсем как в океане, которая вновь появляется, после того как исчезла, образует другую волну, а затем еще и еще, пока они не начинают наползать на берег, и тогда мы откроем глаза

«На лугу»

Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Вы находитесь посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зеленая. Вы садитесь на траву. Дотроньтесь до неё руками и почувствуйте её приятную прохладу. Теперь посмотрите вверх, на ясное голубое небо. Вы видите плывущие по небу большие пушистые облака. Теперь вы ложитесь и растягиваетесь на траве. Вдохните один раз глубоко-глубоко. Пусть ваше тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. Сделайте один очень глубокий вдох и глубокий выдох. Теперь мы можем вернуться назад. Немного потянитесь, выпрямитесь, подвигайте пальчиками рук и ног. Энергично выдохните и откройте глаза

«Осенний листок».

Сядьте по-турецки. Закройте глаза. Представьте, как листочки медленно, не торопясь падают на землю. Каждый из вас превратился в красивый, разноцветный осенний листок. Вы медленно парите, плывете в воздухе. А теперь вы приближаетесь к земле и опускаетесь на нее. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя отдохнувшими, у вас бодрое настроение, которое сохранится на весь день. Встаньте.

«ВОДОПАД»

Цель. Игра на воображение поможет детям расслабиться.

«Сядьте поудобнее, и закройте глаза. 2—3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом

вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами.

(30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

«Достань звезду».

"Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура!

Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели.

Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

«Ленивая кошечка».

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а». Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

«Задууй свечу».

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

Упражнения на расслабление мышц лица.

«Озорные щечки».

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

Упражнение на расслабление мышц рук.

«Вибрация».

Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц лица.

«Рот на замочке».

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет,

не скажу его вам, нет

(поджать губы).

Ох как сложно удержаться,

Ничего не рассказав (4—5 с).

Губы все же я расслаблю,

А секрет себе оставлю

Упражнение на расслабление мышц лица.

«Злюка успокоилась».

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнение на расслабление мышц ног.

«Палуба».

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

а другую расслабляем.

Упражнение на расслабление мышц ног.

«Слон».

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

Упражнение на расслабление мышц ног.

«Лошадки».

Замелькали наши ножки,

Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать, не забудьте!

Упражнение на расслабление всего организма.

«Птички».

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Упражнение на расслабление всего организма.

«Летний денек».

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем,

глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим:

бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

Приложение 4

Игровые упражнения дыхательной гимнастики.

«Аист».

Представим, что мы превратились в аиста, разгуливающего с важным видом по болоту.

Голова гордо поднята, спина - прямая. Руки-крылья вытянуты в стороны. На вдохе поднимаем «крылья» и одну ногу, сгибая ее в колене. Затем колено разгибаем, вытягиваем носок вперед. На выдохе медленно опускаем руки и ногу, делая шаг и произнося «ш-ш-ш...». Так же - с другой ногой. Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-7 раз.

По болотам, без дороги

Ходит аист длинноногий.

Поют с ветром камыши,

Подпеваает аист: «Ш-ш-ш».

«Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

«Бабочка».

Спал цветок *(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

«Бегемотик»-1.

И.п.: лежа или сидя.

Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

«Бегемотик»-2.

Представим, что мы превратились в толстого неуклюжего бегемота.

Садимся поудобнее, расслабляем все тело и опускаем голову вниз. Делаем глубокий вдох, а на выдохе произносим «ох-хо-о-...». Устал наш бегемотик: сидит он сейчас и зевает, широко раскрывая рот.



«Бегемот, бегемот!

Ты зачем разинул рот?

Хочешь съесть кого-то?»

Спросил я бегемота.

«Просто я зеваю,

Отчего не знаю!

О-хо-хо, о-хо-хо,

Так зевается легко!»

«Большой и маленький дома».

И. п. – основная стойка; вдох – встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; выдох – присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза – ходьба по залу. Повторить 4–6 раз.

*У медведя дом большой,
А у зайки маленький.
Мишка наш пошёл домой,
Да и крошка заинька.*

«Большой и маленький».

И.п. - стоя. Представим, что мы выросли и стали большими-пребольшими. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!» Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем, обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!»

Совсем большой

Мой старший брат –

Пойдет он скоро в школу.

С ним поиграть всегда я рад,

Брат добрый и веселый!

А я хотя росточком мал,

Но все же очень я удал!

Упражнение рекомендуется повторить 3-4 раза.

«Бросим мячик».

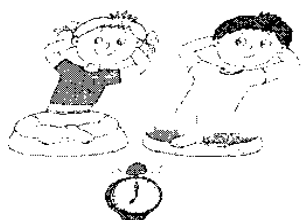
И.п.: стоя, мяч в опущенных руках.

Поднять руки вверх — вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

«Будильник».

И.п. - сидя по-турецки. Ладони - на затылке.

Представим, что мы превратились в будильник. Вспомним, как тикает будильник - ритмично раскачиваем туловище из стороны в сторону 3-4 раза, произнося на наклоне «тик», а при возвращении в исходную позицию «так». Но вот настало утро: пора будильнику разбудить всех тех, кто еще спит. Появляется кукушка - вытягиваем шею вперед и произносим «ку-ку».



*Я не сплю и не лежу –
Ребятишек я бужу.
Колокольчик зазвонит,
Просыпаться он велит.
Или выглянет кукушка*

Из хорошенькой избушки,

Закукует: «Ку-ку-ку!»

Солнце светит на лугу!»

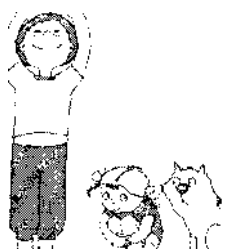
Упражнение можно выполнять из положения стоя.

«Великан и карлик».

И.п. - стоя.

Представим, что мы превращаемся в великана. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом как можно выше. А теперь мы превращаемся в карлика. Медленно опуская руки и сгибая в коленях ноги, опускаемся до тех пор, пока не коснемся руками пола. Наклоняем голову, прижимаем подбородок к шее.

Устали великан и карлик, решили они отдохнуть. Садимся по-турецки, кладем руки на затылок. Спинка ровная. Откинув голову назад, делаем глубокий вдох, а затем наклоняемся вперед и делаем выдох. Выпрямляем спинку, соединяем подошвы ступней ног. Руки лежат на коленях, ноги плотно прижаты к полу. Выпрямляем плечи и высоко поднимаем голову. На выдохе наклоняемся, стараясь коснуться ступней ног головой.



*Шел огромный великан,
Напевал он: «Трам-пам-пам!»
Если карлика я встречу,
То пройду и не замечу.*

Потому что карлик мал,

Я его не увидал!

Каждую часть упражнения рекомендуется повторить 3-4 раза.

«Весёлые плакальщики».

И.п. - произвольное.

Обезьян ты нынче видел?

Кто, скажи мне, их обидел?
Отчего они не скачут?

А сидят и громко плачут».

Почему маленькие обезьянки плачут? Да они просто не поделили между собой банан! Давайте поможем им плакать, чтобы обида поскорее прошла.

Приподнимаем голову, нахмуриваем брови, уголки губ опускаем вниз. Громко всхлипываем - делаем несколько коротких вдохов без выдоха, сопровождая их резкими прерывистыми движениями плеч и легкими потираниями глаз кулачками.

Две глупышки-обезьяны

Подрались из-за банана

Разделить фрукт не сумели –

Оттого банан не съели!

«Веселый паровозик».

Ходьба по комнате, выполняя попеременные движения руками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20—30 секунд.

«Ветер».

Дети озвучивают выдох на звук «У», произнося его то громче, то тише, в соответствии с жестом воспитателя.

«Ветерок».

Я ветер сильный, я лечу,

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Лечу, куда хочу

Хочу налево посвищу

(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо

(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх

(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака

(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю.

(круговые движения руками)

Повторить 3-4 раза.

«Ветер качает деревья».

Дети поднимают руки вверх и, произнося на выдохе «У», раскачиваются вправо и влево.

«Водолазы».

Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем («опускаемся под воду»). Выдох ртом.

«Волк».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди.

1 – вдох;

2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой;

3 – вдох – вернуться в и.п.;

4 – выдох – то же левой рукой.

«Воздушный шар».

И.п.- лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

1- медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается.

2- медленный выдох, живот опускается.

«Воздушный шар поднимается вверх».

И.п.- сидя, ноги вытянуты, одна рука лежит между ключицами.

1- спокойный вдох со спокойным поднятием ключиц и плеч.

2- спокойный выдох с опусканием плеч

«Волна».

И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

«Ворона».

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «кар-р-р», максимально растягивая звук [р].

«Вырасти большой».

И.п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох;

Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.

«Гармошка».

И.п. – стоя ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы.

«Говорим скороговорки»

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Например:

*На пригорке возле горки
Жили тридцать три Егорки.
Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...*

«Гуси- лебеди».

При выдохе опускаем «крылья» и произносим «гу-у...!» или «кур-лы-ы...!». Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-10 раз.



*Лебедей прекрасных клин
Над просторами равнин
В синем небе пролетает,
Нас с тобою окликает:*

«Кур-лы, кур-лы, - он кричит.

Дальний путь нам предстоит».

«Гуси летят».

Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у у». Продолжительность 60 секунд.

«Гуси шипят».

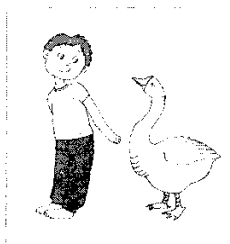
И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Гусь».

И.п. - стоя, ноги вместе. Руки опущены.

Представим, что мы превратимся в гуся, гуляющего во дворе. Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны. Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперед, вытягиваем шею и произносим «ш-ш-ш...».

Во дворе гуляет гусь,



Выступает важно:

«Никого я не боюсь -

Я гусак отважный!»

«Ш-ш, - шипит сердито гусь. -

Уходите, я сержусь!»

Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 3-4 раза.

«Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперед, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

«Греем руки».

И.п.: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладонками к лицу.

Вдох. Длительный выдох на руки. Повторить 4—5 раз.

«Дед».

Рано утром вышел дед, в шубу новую одет.

Захотел проверить сам по лугам, по лесам,

Все ли ждут в наряде новом и его встречать готовы.

Дует легкий ветерок ф-ф-ф. (*Вдох через нос, выдох «ф-ф-ф»*)

И качает так листок ф-ф-ф... *Спокойно, напряженно.*

Дует легкий ветерок ф-ф-ф...

И качает так листок ф-ф-ф...

«Дерево на ветру».

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Дразнилка» или «Изобрази животное».

Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек.

Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу:

Кар-кар, гав-гав, жу-жу,

Бе-бе, ме-ме, ква-ква.

«Дровосек».

И. п.— ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произношением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Дуем на снежинки».

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 3 раза.

«Дыши медленно».

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно дышать носом: 6-7 раз.

«Дятел».

(по Б. Толкачеву)

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

«Ёж».

И.п.- сидя на коврикe, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох (4 - 5 раз).

*Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся –
Ёжик сладко потянулся.*

«Ёжик».

И.п. – сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову влево и вправо, произнося звуки: «пх-пх-пх» (упражнение способствует очищению лёгких).

«Жук».

И.п.: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди.

Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«Журавль».

И.п. – о.с. Поднять руки в стороны, одну ногу приподнять, опустить медленно вниз. Вдох носом, выдох ртом на звуках (у-у-у-р-р-р-р).

«Здравствуй солнышко».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки на ширине плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и. п. – выдох.

Звук «А».

